

WORKSHOP DYNAMISCH ZEKEREN

Versie: 1.2
Datum: 04-11-2016
Ontwikkelteam: Rachel Nilwik (contactpersoon), Loek Mevissen, Emile Schellings
Externe expertise: Kwalitatief hoogstaand zekeren, Limburg

Achtergrond/vraag ontwikkeling bijscholing

Deze bijscholing is ontwikkeld op verzoek van de NKBV voor een kaderdag in 2014. Inhoudelijk komt de workshop volledig voor rekening van het ontwikkelteam. Dat bestaat uit NKBV instructeurs met zeer veel ervaring met zekeren op wedstrijden, in klimhallen en in de rots (sportklimmen en multipitch) – van zowel kinderen als volwassenen.

Dit bestand beschrijft de volledige workshop, die bedoeld is voor NKBV kaderleden die aan de slag gaan met voorklimmers en voorklimzekerders.

Een verkorte versie kan ook gegeven worden aan klimmers/zekerders zelf, voor hun eigen vaardigheden.

Licentie/eisen

De workshop is bedoeld voor alle kaderleden die werken met voorklimmers (sportklimmen):

SKB en SKI Indoor Voorklimmen
SKB en SKI Outdoor Voorklimmen
SKT2/3/4

- Grootte bijscholing: 1 punt
- Duur bijscholing: 4 uur
- Medische bijscholing: Nee
- Verplicht: Nee

Deze bijscholing kan lokaal, regionaal of nationaal worden aangeboden.

Inhoud

De bijscholing bestaat uit:

- Artikel 'Voorklimangst' uit het NKBV kenniscentrum (thema: opleiding)
<http://www.nkbv.nl/kenniscentrum/document/Voorklimangst/288>
Publicatiedatum: 13 Oktober 2015
- Praktijkles

Inleiding

Als zekerder van een voorklimmer is de eerste prioriteit van je taak natuurlijk, dat je voorkomt dat de klimmer bij een val op de grond terecht komt. Veiligheid staat voorop. Maar bij goed zekeren komt meer kijken.

Snel genoeg touw geven bij een (verre of hoge) clip, bijvoorbeeld. Of, ook heel belangrijk: de schok van de val voor de klimmer minimaliseren, of het nou een verre val is of van dichtbij een setje. Plus, ervoor zorgen dat obstakels als grote grepen, bulten, kantjes of dakjes niet geraakt worden. Dan wordt een val comfortabel en gericht. Weten dat je als klimmer niet druk hoeft te maken over je enkels of een vette 'snok' zal je helpen gericht met je route bezig te zijn (en dus... fijner te klimmen!).



De vaardigheden die je nodig hebt om een val comfortabel en gericht te maken, zijn eigenlijk de fijne kneepjes van het voorklimzeker. Goed kijken naar je klimmer zodat je kan inschatten of er een clip of een val aan zit te komen (en hoe die dan zal verlopen). En vervolgens touw geven op het juiste moment, geleidelijk afremmen van de val, en het bepalen van en mikken op een landingsplek. Deze vaardigheden komen allemaal aan bod in de workshop dynamisch zekeren.

Het is een hele praktische workshop waar veel geoefend wordt met verschillende zekerapparaten (zowel dynamische en halfautomaten), hoogtes, en waar mogelijk met mensen van verschillend gewicht. Zo leer je zelf de vaardigheden die je nodig hebt als zekeraar. Natuurlijk reiken we ook methoden aan om deze vaardigheden over te brengen aan de voorklimmers met wie je aan de slag gaat in cursussen.

Zo kunnen jij zelf, en ook de mensen aan wie je het voorklimmen leert, met vertrouwen onderaan het touw staan bij de toppoging van hun klimmaatje. En zullen die klimmers misschien ook wel met meer concentratie en minder voorklimangst aan die toppoging beginnen.

Leerdoelen

Na deze workshop:

- Is het kaderlid bewust van de effecten van goed zekerwerk op het klimplezier en vertrouwen van de klimmer
- Weet het kaderlid op welke manieren hij/zij een voorklimval comfortabel en gericht kan maken
- Heeft het kaderlid zich deze technieken eigen gemaakt
- Kan het kaderlid klimmers in een cursus/training/klimdag zekeraars helpen deze technieken ook te leren

Programma bijscholing

Onderwerp	Duur	Tot duur	Omschrijving
Introductie plenair	15 min	0:00	
Inleiding dynamisch zekeren	15	0:15	Uitleg van het opbouwen van een val oefening, en het principe van dynamisch zekeren
Praktijkdeel	90	0:30	Doen en ervaren
Pauze	30	2:00	
Zekeraars begeleiden, inleiding	15	2:30	Uitleg hoe de methode kan worden aangeleerd aan minder ervaren zekeraars
Praktijkdeel, lesgeven	60	2:45	Doen en ervaren, de SKI-IV en –OV geven zelf instructie als oefening
Afsluiting, vragen en feedback	15	3:45	Samenvatten van inhoud Rondje met vragen/situaties behandelen Feedback van deelnemers Evt nakletsen
Einde		4:00	

Materialen

De organiserende partij (bijv klimhal, regio, vereniging) zorgt voor de volgende materialen:

- Locatie: met klimwand van minimaal 10m hoog, liever 13+m, met voorklimcapaciteit voor minimaal 8 mensen in een overhangende wand.
- Voldoende voorklimtouwen (voor touwgroepen van 2 deelnemers)
- Voldoende setjes voor de te gebruiken voorklimlijnen
- Koffie/thee/water voor docenten en deelnemers

NB: mogelijk wordt de organiserende partij deelnemers om hun eigen voorklimtouwen en setjes in te zetten.

Deelnemer moet meenemen of zelf regelen:
Eigen klimmateriaal: gordel, karabiner, zekerapparaat, klimschoenen
Eventueel voorklimtouw en/of setjes, in overleg met de organiserende partij

Begroting

Voor deze workshop wordt door het ontwikkelteam een factuur ingediend bij de organiserende partij. Prijs per docent voor de gehele workshop van 4 uur: € 160 exclusief BTW en reiskosten.
Per docent is er een maximum van 8 deelnemers.
Maximaal kunnen we 3 docenten inzetten.

Er is ook een verkorte versie van de workshop mogelijk. Hierin wordt het lesgeven niet uitgelegd en geoefend. De prijs voor deze workshop €100 per docent (excl BTW en reiskosten).
Ook in dit geval geldt er een maximum aantal deelnemers van 8 per docent.

Lesplan

Overzicht

Per docent maximaal 8 deelnemers die de technieken van het dynamisch zekeren onder de knie willen krijgen. De deelnemers hebben allemaal ervaring met voorklimzekeren, maar hun achtergrond kan zeer divers zijn. Dit geldt ook voor de klimervaring en het klimniveau.
De hele workshop duurt 4 uur, inclusief 2,5 uur oefenen met zelf zekeren, en instructie geven (praktijk).

Doelstellingen

Kennis van de methoden van dynamisch zekeren, het onder de knie hebben van de vaardigheden die daarbij horen, en het kunnen overbrengen van deze methoden op klimmers. Zie ook hierboven.

Verloop van de les

Introductie plenair.

Voorstelronde, verwachtingen.

Doelen

- Bewustwording van de krachten die optreden bij een val, en hoe die te controleren
- Bewust worden van andere factoren die het comfort van een voorklimval beïnvloeden
- Bewust worden van het effect die al deze factoren hebben op het klimmen
- Onder de knie krijgen van manieren om al deze factoren en de val-impact te controleren
- Overbrengen van deze manieren aan cursisten

Uitleg dynamisch zekeren – de theorie

Sluit meteen aan bij de uitleg van de docent over doelen van de workshop

Waarom: niet alleen veiligheid, maar ook kwaliteit van het zekeren is erg belangrijk. Dit zal het vertrouwen en het klimplezier van de klimmer vergroten.

Hoe: verschillende stappen, die we één voor één gaan doorlopen.

- Hangen, stukje laten zakken (2 stappen)
- Vallen aan toppe (2 stappen)
- Verschillende voorklimvallen (3-4 stappen)

Alle stappen kunnen doorlopen worden met verschillende zekerapparaten, waarbij de handelingen en mogelijkheden verschillend zijn.

Oefenen met de technieken

De cursisten gaan in tweetallen het dynamisch zekeren oefenen.

Tijdens de oefeningen directe aanwijzingen en feedback op de uitvoering.

Pauze

Inleiding begeleiding van zekeraars

In dit deel wordt er aandacht besteed aan de instructievaardigheden van de instructeurs, specifiek voor dynamisch zekeren. Uitleggen van het belang ervan, waar moet je op letten bij de zekeraars die je begeleidt, welke tips kan je geven.

Oefenen met instructie dynamisch zekeren

Instructeurs gaan met elkaar aan de slag, geven feedback, etc.

Afsluiting

Samenvatten wat er gedaan is, terugkijken naar opvallende situaties, doornemen doelen en verwachtingen, vragen/opmerkingen, evt napraten over eigen ervaringen met vallen.

Variatiemogelijkheden

De enige eis is dat mensen ervaring hebben met het zekeren van voorklimmers. Er moet een basis zijn om op te kunnen bouwen.

Verder zijn er voldoende mogelijkheden om te variëren zodat de workshop geschikt is voor klimmers en zekeraars op verschillend niveau:

- Kiezen van de meest geschikte wanddelen
- Verder of minder ver doorklimmen
- Op juiste moment verdergaan met de volgende stap
- Groeps grootte aanpassen (meer/minder klimmen)
- Pauze aanpassen
- Meer nadruk op juist het zelf zekeren of het instrueren ervan voor de deelnemers, dus ook deze delen langer/korter maken

Webtekst

Bij het zekeren van een voorklimmer is duidelijk: veiligheid staat voorop. Maar goed zekeren is méér dan dat. Genoeg touw geven voor een clip en het controleren van de val geven de klimmer meer vertrouwen, en daardoor meer klimplezier. Je niet druk hoeven maken over een botsing met de wand of een obstakel in een val is vaak genoeg om je als klimmer beter te richten op je taak: het klimmen zelf.

De vaardigheden die je nodig hebt om een val comfortabel en gericht te maken, zijn eigenlijk de fijne kneepjes van het voorklimzekeren. Deze vaardigheden komen allemaal aan bod in de workshop dynamisch zekeren. Het is een hele praktische workshop waar veel geoefend wordt met verschillende zekerapparaten (zowel dynamische en halfautomaten), hoogtes, en waar mogelijk met mensen van verschillend gewicht. Zo leer je zelf de vaardigheden die je nodig hebt als zekeraar. Natuurlijk reiken we ook methoden aan om deze vaardigheden over te brengen aan de voorklimmers met wie je aan de slag gaat in cursussen.